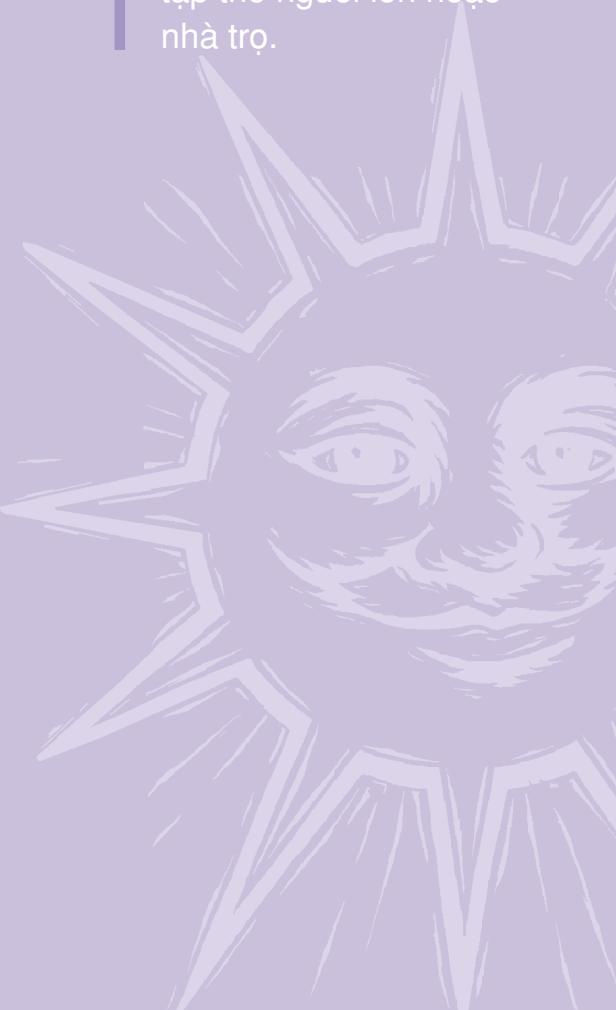


# Cách Chọn Sự Săn Sóc trong Nhà Tập Thể Người Lớn hoặc trong Nhà Trọ

Phải chăng quý vị  
đang tìm nơi săn sóc  
dài hạn cho chính  
mình, hay cho một  
người khác? Tập sô  
liệu này giúp để tham  
khảo nhanh chóng về  
cách tìm và chọn nhà  
tập thể người lớn hoặc  
nhà trọ.



AGING AND DISABILITY SERVICES ADMINISTRATION

Washington State Department of Social and Health Services

Phải chăng quý vị đang tìm  
nơi săn sóc dài hạn cho  
chính mình, hay cho một  
người khác? Có nhiều điều  
khác nhau để quý vị và  
người thân của quý vị bàn  
thảo và chọn lựa, các dịch  
vụ hiện có và các điều  
khoản mới. Tập sơ liệu này  
cống hiến một vài bước  
tiến và câu hỏi để đặt ra  
**hầu giúp quý vị có được**  
**tin tức quý vị cần để biết**  
một nhà tập thể người lớn  
hoặc một nhà trọ nào đó có  
phải là nơi lựa chọn thích  
hợp cho quý vị hay không.



Ngày nay, số người cần được săn sóc gia tăng đang tìm hiểu khả năng vào ở trong một nhà tập thể người lớn hay nhà trọ càng ngày càng nhiều hơn. Đối với nhiều người, các nơi cư trú có săn sóc này cho họ được yên tâm là nhu cầu săn sóc của họ có săn đó. Tài liệu này vạch ra sáu bước tiến giúp quý vị đạt được các tin tức cần có để quyết định một nhà tập thể người lớn hoặc nhà trọ nào đó có phải là nơi lựa chọn thích hợp cho quý vị hay không.

### Sáu bước tiến để quyết định về việc săn sóc dài hạn:

#### Bước thứ 1:

Bàn Về Nhũng Thay  
Đổi Đời Sống

#### Bước thứ 2:

Xét Lại Các Nhu Cầu

#### Bước thứ 3:

Lấy Tin Tức Quý  
Vị Cần

#### Bước thứ 4:

Lấy Danh Sách Các  
Nhà tập thể người lớn  
và Nhà Trọ

#### Bước thứ 5:

Sắp Xếp Việc  
Thăm Viếng

#### Bước thứ 6:

Quyết Định

## Bước thứ 1: Bàn Về Nhũng Thay Đổi Đời Sống

Bước đầu trong việc lấy quyết định về việc săn sóc dài hạn là mỗi người liên hệ phải vượt qua được sự ngần ngại để bàn về việc này.

Nhiều người gạt bỏ chuyện này sang một bên vì họ cảm thấy không thoải mái hoặc không biết phải nói làm sao. Người cần thêm sự săn sóc có thể ngại nhìn nhận là mình cần có sự thay đổi. Người trong nhà có thể khác ý kiến về những gì sẽ xảy ra. Những người thân thương có thể xa nhau vạn dặm.

Trong bất cứ hoàn cảnh nào, sự sợ hãi và khó chịu khiến người ta thiếu chuẩn bị khi có biến cố xảy ra. Cần bàn bạc ngay, đừng đợi biến cố bất ngờ xảy đến rồi mới biết được những gì mà lẽ ra mình cần phải biết từ trước rồi.

## *Những Gợi Ý Khi Nói Về Các Thay Đổi Cuộc Sống*

- Dành ra chút thời giờ để nói chuyện khi mọi người đều thảnh thoảng và sẵn sàng.
- Người cần sự săn sóc và hỗ trợ thêm phải là người giữ vai trò chính trong việc xác định là cần gì và làm sao có được.
- Cho mọi người cơ hội nói hết không ngắt lời, hay chỉ trích.
- Hiểu rằng tình cảm là một phần lớn của cuộc bàn luận này. Hãy **kiên nhẫn** để nghe nói hết những gì cần được phơi bày ra.
- Nên nhớ rằng thông thường thì phải nói chuyện vài lần thì mới biết là phải làm gì. Nhiều bước tiến nhỏ còn hơn là một bước nhảy vọt làm cho mọi người bất bình và hoang mang.
- Cho mọi người đủ thời giờ nghiên ngẫm tin tức. Nếu giúp người thân thương - nên nhớ là quý vị **góp ý kiến** chứ không phải là quý vị quyết định.

## *Bước thứ 2: Xét lại các nhu cầu*

Xét kỹ xem quý vị (hay người thân) cần sự chăm sóc hoặc hỗ trợ nào. Hãy lập danh sách các nhu cầu y tế, vật chất và xã hội.

Người sẽ sống trong nhà tập thể người lớn hoặc nhà trọ là người có tiếng nói cuối cùng về cơ sở ấy; ước vọng và sở thích của họ là phần quan trọng nhất trong giai đoạn này.

## **Thí Du:**

- Có cần ai giúp đỡ trong việc giặt giũ, nấu nướng hay không?
- Có cần được giúp để đi vào nhà tắm hoặc mặc quần áo không?
- Có cần nhắc uống thuốc đều đặn không?

## **Bước thứ 3: Đạt được tin tức quý vị cần**

Phần lớn việc thâu thập tin tức sơ khởi bắt đầu bằng gọi điện thoại. Có biết bao là nguồn trợ giúp nên cũng khó mà biết là nên bắt đầu từ đâu. Nên biết rằng đây là một thủ tục mất nhiều thời giờ của mọi người. Hãy dự tính cho thích hợp.

### **Gọi cho ai**

Những người có thể đủ tiêu chuẩn hưởng trợ cấp tài chánh của tiểu bang nên liên lạc với văn phòng địa phương của Dịch Vụ Tại Gia và Cộng Đồng (HCS). Một nhân viên đại diện HCS sẽ đến nhà quý vị và giúp lượng định xem cần phải có thêm công việc săn sóc cá nhân nào và sở thích của cá nhân trong săn sóc này. Một khi cuộc lượng định ban đầu đã xong, nhân viên HCS cũng giúp nhận định và tìm kiếm những dịch vụ để giúp cho việc sinh sống được tự lập càng nhiều càng tốt. Có được một đệ tam nhân trung lập để giúp xem xét những việc này thì rất hữu ích.

Hãy gọi văn phòng HCS vùng của quý vị (được liệt kê nơi bìa sau) để biết số điện thoại của văn phòng HCS địa phương.

Nếu vào lúc này không cần trợ cấp tài chánh của tiểu bang thì hãy liên lạc với văn phòng Cơ Quan Vùng Phục

Vụ Người Già (Area Agency on Aging -AAA). Muốn tìm số điện thoại của văn phòng AAA và các cơ quan trợ giúp cao niên khác dành cho người cao niên, xin xem trong niên giám điện thoại, phần Giấy Mâu Vàng “Yellow Pages” dưới đề mục “Senior Citizens Services” hoặc “Disabled Person’s Assistance”.

Có thể tìm thêm các cơ quan trợ giúp khác trong State of Washington Government Pages, phần giấy màu xanh dương. Xem các mục mà quý vị muốn tìm dưới đề mục “Department of Social and Health Services”.

## ***Các Nguồn Trợ Giúp Hữu Ích Khác***

Đối với người trên 60 tuổi, một cơ quan trợ giúp tuyệt hảo khác là phòng Thông Tin và Hỗ Trợ Người Cao Niên (I&A). I&A cho tin tức về các dịch vụ người cao niên trong cộng đồng. Nhân viên I&A có thể giúp trong các việc như tìm giá dịch vụ, nên gọi ai, cách điền các mẫu đơn, và tìm hiểu các quyền lợi quý vị có thể có. Muốn tìm văn phòng gần quý vị nhất, hãy xem trong niên giám điện thoại phần Giấy Mâu Vàng “Yellow Pages” dưới đề mục “Senior Citizens Services” hoặc trong internet ở địa chỉ [www.adsa.dshs.wa.gov/resources/clickmap.htm](http://www.adsa.dshs.wa.gov/resources/clickmap.htm). Khi gọi, hỏi xem họ có thể cho các dịch vụ hoặc trợ giúp nào khác không.

## ***Định Nghĩa về các Dịch Vụ...***

**Nhà Tập Thể Người Lớn** là các nơi cư trú có giấy phép được săn sóc từ hai đến sáu người cư trú. Họ cung ứng việc ăn ở, giặt giũ, sự giám sát cần thiết, giúp đỡ trong các sinh hoạt hàng ngày, săn sóc cá nhân, và các dịch vụ xã hội. Một số còn cung ứng việc săn sóc điều dưỡng hoặc có thể chuyên

Dành thì giờ  
tìm hiểu các  
dịch vụ khác  
nhau từ  
những người  
đã có nhiều  
kinh nghiệm.

phục vụ những người có vấn đề về tâm thần, tàn tật bẩm sinh, hoặc mất trí.

**Nhà Trợ.** Nhà trợ là một cơ sở trong khung cảnh cộng đồng, có giấy phép được săn sóc từ bầy người cư trú hoặc nhiều hơn. Các nhà trợ cung ứng chỗ ăn ở, giúp trong các sinh hoạt hàng ngày và các trách nhiệm tổng quát về an toàn và sự lành mạnh của người cư trú. Một số nhà trợ có các dịch vụ điều dưỡng giới hạn và một số khác chuyên phục vụ những người có vấn đề về tâm thần, tàn tật bẩm sinh, hoặc mất trí.

Các nhà trợ có khế ước săn sóc người được tiểu bang tài trợ cung ứng một hoặc nhiều dịch vụ sau đây:

### ■ Đời Sống Được Trợ Giúp

- Nhà riêng trong chung cư, đặt nặng vấn đề tư riêng, độc lập, và sự lựa chọn của cá nhân
- Các dịch vụ điều dưỡng giới hạn
- Giúp về thuốc men và săn sóc cá nhân

### ■ Nơi Cư Trú Săn Sóc Người Lớn (ARC)

- Giúp về thuốc men và săn sóc cá nhân.
- Những người cư trú có thể cần/nhận sự giám sát giới hạn

### ■ Nơi Cư Trú Săn Sóc Người Lớn Nâng Cấp (EARC)

- Cùng các dịch vụ như ARC
- Một phòng không quá hai người
- Phải cung ứng sự săn sóc điều dưỡng giới hạn



## **Bước thứ 4: Lấy Danh Sách Các Nhà Tập Thể Người Lớn và các Nhà Trọ**

Có nhiều loại nhà tập thể người lớn và nhà trọ tại Tiểu Bang Washington. Để bắt đầu tìm chỗ ở hợp với quý vị (hoặc người thân của quý vị), hãy chọn vùng địa dư ưa thích và lấy danh sách các nhà trong vùng ấy. Có nhiều nơi giúp lấy danh sách này.

### **Internet**

Trang mạng điện toán của Dịch Vụ Người Già và Tàn Tật Tiểu Bang Washington có những nguồn trợ giúp tuyệt hảo để tìm ra các nhà tập thể người lớn và nhà trọ trong vùng của quý vị. Những người có thể dùng máy điện toán, hãy vào [www.adsa.dshs.wa.gov](http://www.adsa.dshs.wa.gov). Quý vị có thể có ngay một danh sách của tất cả các nhà tập thể người lớn và nhà trọ được sắp thứ tự theo khu bưu chính hoặc hạt của Tiểu Bang Washington.

Danh sách này cho số điện thoại và địa chỉ của các cơ sở tại địa phương muốn tìm kiếm. Nó còn liệt kê các khế ước (nếu có) của cơ sở với Tiểu Bang để săn sóc những người được Tiểu Bang tài trợ. Xem trang 5 để biết các định nghĩa hữu ích của các danh từ dùng trong mỗi loại khế ước mà cơ sở có thể có.

Nếu ở nhà quý vị không có máy điện toán, quý vị có thể đến dùng máy của thư viện địa phương. Việc tìm kiếm này, bất cứ ai cũng có thể làm được - dù là ở ngoài tiểu bang - miễn là họ vào được Internet. Cho họ địa chỉ mạng lưới điện toán nêu trên và vùng địa dư Tiểu Bang Washington muốn tìm.

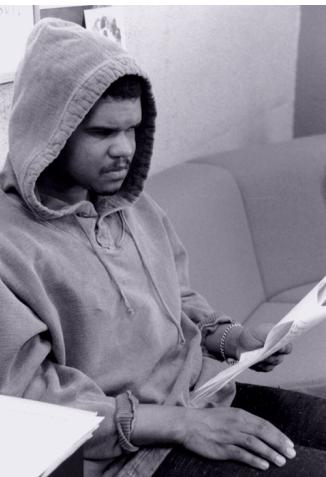
## **Chỉ Dẫn Bằng Máy Fax và Tin Tức về việc Chọn Nơi Cư Trú**

Nếu quý vị có máy fax để dùng, hãy gọi số 1-800-372-0186. Quý vị sẽ được điện thoại hướng dẫn chọn danh sách liệt kê cơ sở mà quý vị muốn tìm. Quý vị có thể lấy danh sách các nhà tập thể người lớn, nhà trọ và nhà an dưỡng tại bất cứ khu bưu chính hoặc hạt nào ở Tiểu Bang Washington. Quý vị cũng có thể chọn các nhà tập thể người lớn mà ngôn ngữ chính ở đó không phải là tiếng Anh và có những tiện nghi đặc biệt như dùng được xe lăn. Kế đến quý vị sẽ nhận được danh sách bằng fax tất cả các cơ sở theo tiêu chuẩn của quý vị.

Các văn phòng HCS và AAA địa phương cũng có thể cung cấp danh sách các nhà tập thể người lớn và nhà trọ trong vùng của họ.

## **Bước thứ 5: Sắp Xếp Các Cuộc Viếng Thăm**

Một khi đã có danh sách của các nhà có thể lựa chọn, quý vị (hoặc người quý vị chỉ định) cần viếng thăm các cơ sở phù hợp với các nhu cầu của quý vị. Điều này rất quan trọng. Vào những lúc khác nhau trong ngày, hãy THĂM càng nhiều cơ sở càng tốt. Mặc dù sắp xếp các buổi viếng thăm này có vẻ mất nhiều giờ, nhưng về lâu về dài, chấp nhận mất nhiều giờ để có được quyết định tốt nhất, thì cũng xứng đáng. Thăm viếng các cơ sở giúp cho quý vị so sánh được các nơi có thể lựa chọn và cảm nhận rõ ràng nơi nào có thể tìm kiếm.



Thăm dò danh tiếng của mỗi cơ sở mà quý vị đến thăm viếng. Đây là nhiều điều giúp quý vị làm việc ấy.

■ Yêu cầu người đại diện của cơ sở quý vị đang thăm:

- cho xem **báo cáo thanh tra** sau cùng **của tiểu bang**.

Báo cáo này cho quý vị thấy nhà này có nguy cơ có vấn đề nào không. Nó cũng có thể cho thấy những điều khả quan quan trọng đối với quý vị.

- cho quý vị một bản thỏa thuận được vào cơ sở của họ.

**Thỏa thuận được vào cơ sở** này bắt buộc phải kê khai các dịch vụ nào có và không có tại cơ sở này. Điều này cho quý vị biết rõ về những gì cơ sở này có hoặc không có. Hãy lấy một bản về để đọc kỹ.

- giới thiệu hoặc cho số điện thoại để liên lạc với những người cư trú cũ hoặc thân nhân của họ.

■ Muốn biết là trước đây có ai khiếu nại về cơ sở này

không, hãy gọi Quản Lý DSHS Địa Phương trong vùng của quý vị. Các Quản Lý Địa Phương có trách nhiệm thanh tra và cấp giấy phép cho các cơ sở này. Để có tên và số điện thoại của các Quản Lý Địa Phương trong khu địa dư của quý vị, hãy gọi ADSA HelpLine số 1-800-422-3263.

■ Liên lạc với Thanh Tra Chương Trình Săn Sóc Dài Hạn trong vùng của quý vị. Các đại diện của Thanh Tra

Chương Trình Săn Sóc Dài Hạn là những người bênh vực cư trú nhân của các cơ sở săn sóc người lớn. Họ làm việc để giải quyết các vấn đề của riêng từng người cư trú và đem lại những thay đổi ở các cấp địa phương, tiểu bang và toàn quốc để cải tiến sự chăm sóc. Họ có thể là nguồn thông tin tuyệt hảo. Muốn tìm văn phòng gần quý vị nhất, hãy gọi số miễn phí của họ là 1-800-562-6028.

## Bước thứ 6: Lập Quyết Định

Bản phối kiểm sau đây sẽ giúp quý vị đặt câu hỏi và lấy tin tức để quyết định. Đừng ngần ngại đặt hết các câu hỏi quý vị cần để có quyết định hữu hiệu cho quý vị. Mặc dù là có rất nhiều câu hỏi, điều quan trọng nhất phải hỏi là “Nhà tập thể người lớn hoặc nhà trợ này có đáp ứng nhu cầu *của tôi* không?”



## ○ Quản Trị, Chi Phí, và Tài Chánh

- Giá biểu căn bản là bao nhiêu (nên lấy chi tiết này trên giấy tờ)?
  - Giá biểu này đài thọ các dịch vụ nào?
  - Có tính thêm khoản nào vào các giá biểu này không?
  - Chính sách trả tiền ra sao?
  - Chính sách bồi hoàn ra sao nếu có người dọn ra trước cuối tháng?
  - Chính sách tăng giá biểu ra sao?
- Ban quản trị hiện thời đã tại chức được bao lâu?
- Chính sách nhận Medicaid hoặc sau này chuyển qua Medicaid như thế nào?

## ○ Môi Trường Xung Quanh

- Khi mới đến, quý vị có thích địa điểm và bề ngoài của chỗ này không?
- Người cư trú có giao thiệp với nhau và tỏ ra vui thích và thoả mái không?
- Quý vị có thể nói chuyện với người cư trú để xem họ có thích cơ sở này và nhân viên phụ trách không?
- Những người cư trú có vẻ như là những người mà quý vị muốn ở gần không?
- Cơ sở có gần bạn bè và thân nhân không?
- Cơ sở có ở trên đường phố ồn ào không?

- Có cửa hàng, thư viện, công viên hoặc những điểm hấp dẫn khác đi bộ đến được không?
- Cơ sở có gần các sinh hoạt mà quý vị thích không?
- Cơ sở có gần đường xe bus không?
- Bên ngoài có chỗ để ngồi, đi bộ, hoặc có vườn bông không?

## ○ Nhân Viên

- Nhân viên có ăn mặc thích hợp, dễ coi và thân thiện không?
- Nhân viên có đối xử với người cư trú một cách lễ độ và tôn trọng nhân phẩm không?
- Nhân viên có đối xử với nhau như những người chuyên nghiệp không?
- Ai sẽ cung cấp việc săn sóc cá nhân?
- Ai sẽ săn sóc điều dưỡng?
- Nhân viên có sẵn sàng đáp ứng các nhu cầu có tính trước hoặc không tính trước không?
- Phần lớn ban nhân viên nói ngôn ngữ nào?
- Nhân viên có thay đổi thường không?
- Nhân viên có đặt chương trình sinh hoạt cho quý vị như lấy hẹn làm tóc hoặc đánh bài thường lệ không?
- Nhân viên có mềm dẻo trong việc đặt chương trình săn sóc để đáp ứng nhu cầu của quý vị không?



## ○ Khung Cảnh Cư Trú

- Cách sắp xếp phòng ốc có dễ đi lại không?
- Cửa ra vào, hành lang, và phòng ốc có thuận tiện cho xe lăn và gậy chống không?
- Có thành vịn trên lối đi và trong phòng tắm không?
- Các kệ và tủ để ly tách có dễ lấy không?
- Có sàn nhà không trơn và thảm cứng để dễ đi không?
- Cơ sở có nhiều ánh sáng thiên nhiên và đèn không?
- Cơ sở có sạch, không có mùi hôi, được sưởi ấm hoặc làm mát không?
- Cơ sở có đủ tiêu chuẩn về sạch sẽ đối với quý vị không?
- Cơ sở có gì nguy hiểm trông thấy không?
- Phòng trong cơ sở có sạch sẽ, an toàn và thích ứng với các nhu cầu của quý vị không?
- Quý vị có được tự do dùng nhà bếp không?
  - Các phòng sinh hoạt?
  - Nhà tắm nhà cầu?
  - Phòng ăn?
  - Sân?
- Người cư trú có được hút thuốc trong phòng, tại nơi công cộng không?
- Đồ đạc nào được cung cấp?

- Có ghế ngồi, đèn đọc sách và đèn phía trên đầu không?
- Có chõ ngồi tắm hoa sen không?
- Quý vị có thể mang theo đồ đạc hoặc vật dụng riêng tư của mình không?

## ○ Các Dịch Vụ và Sinh Hoạt

- Khi cần, có bác sĩ, y tá và sự giúp đỡ khẩn cấp không?
- Các thủ tục về cấp cứu có được niêm yết rõ ràng trong cơ sở không?
- Chính sách của cơ sở như thế nào về mức độ săn sóc họ sẽ cung cấp?
- Ai sẽ đưa quý vị đi khám bác sĩ?
- Người thường trú có thể thu xếp phương tiện di chuyển trong thời gian ngắn không?
- Các dịch vụ chuyên môn cần thiết như vật lý trị liệu, phục hồi trị liệu, giải trí trị liệu được sắp xếp ra sao?
- Có các hoạt động giải trí nào?



- Quý vị có thể dự các buổi lễ tôn giáo theo sự lựa chọn của mình không?
- Mỗi người cư trú có nhận được một bản sao chính xác của cơ sở và quyền hạn của người cư trú không?
- Chính sách về khách viếng thăm và thú vật nuôi chơi như thế nào?
- Mọi người có phải cùng thức dậy và ăn cùng một giờ hay do sự linh động của cơ sở?
- Có các sinh hoạt được hoạch định đều đặn mà quý vị thích không?



## ○ Thực Phẩm

- Thức ăn có ngon, bổ dưỡng, đầy đủ, và cách phục vụ có chu đáo không?
- Có thức ăn vặt không?
- Có giờ ăn nhất định không hay quý vị có thể ăn vặt suốt ngày hoặc tối?
- Cơ sở có chiều theo cách ăn uống kiêng khem của quý vị hoặc theo tập quán của quý vị không? Người cư trú có được quyền yêu cầu cho thực phẩm đặc biệt không?

## **Một Khi Đã Có Quyết Định**

Đặt kế hoạch và thu thập tin tức chưa phải là xong khi quý vị đã quyết định dọn vào một nhà tập thể người lớn hoặc nhà trọ. Dời nhà là một thay đổi lớn trong cuộc sống. Để giúp cho sự chuyển tiếp được dễ dàng, hãy theo một vài bước tiến đã được ấn định trong phần đầu của sơ liệu này:

1. Bàn kỹ về các thay đổi sẽ cần phải làm;
2. Nhờ nhân viên tại nơi cư trú mới giải đáp về các thắc mắc nếu có;
3. Lấy bất cứ tin tức nào thêm nếu quý vị cần;
4. Lập kế hoạch về những gì cần thực hiện và khi nào.

Dọn vào một nhà tập thể người lớn hoặc nhà trọ có thể có nghĩa là bỏ mất tài sản của cả cuộc đời và lối sống quen thuộc. Một số người cảm thấy nhẹ gánh và mong bớt được trách nhiệm trong khi những người khác cảm thấy đó là một thời kỳ xao xuyến và bấp bênh. Đáng náo cũng vậy, người dời đổi cần sự hỗ trợ hoàn toàn của gia đình và người thân và phải giữ vai trò chính trong việc xác định chuyện gì xảy ra và khi nào xảy ra.

Sau khi việc dọn nhà đã xong, cần dự trù một thời gian để thích ứng. Mấy tuần lễ đâu có thể là khó khăn nhất vì phải làm quen với các sự việc mới hàng ngày. Điều quan trọng là phải bàn với người điều hành nhà tập thể người lớn hoặc nhà trọ về bất cứ điều lo ngại hay thắc mắc nào. Nhớ hỏi những gì quý vị cần. Nhân viên có thể làm những thay đổi để đáp ứng nhu cầu của quý vị tốt hơn.

Là một người cư trú tại nhà tập thể người lớn hoặc nhà trọ, quý vị cũng có một số quyền hạn của người tiêu thụ được luật pháp bảo đảm. Chủ nhân hoặc nhân viên của nơi cư trú mới phải cho quý vị biết về các quyền hạn này. Nếu không, xin cứ việc hỏi.

## **Các Ý Nghĩ Cuối Cùng**

Thực hiện các thay đổi quan trọng ở đồi cần phải suy tính cho kỹ. Khi theo sáu bước tiến được vạch ra trong sơ liệu này, quý vị sẽ có tin tức quý vị cần và sẵn sàng để quyết định về sự săn sóc dài hạn cho quý vị hoặc cho người thân.

Nhiều gia đình cũng không quen với nhiều dịch vụ săn có, có thể giúp cho thân nhân của họ ở lại nhà. Để cung cấp thêm tin tức về các dịch vụ có thể lựa chọn này, Bộ Xã Hội và Y Tế có tập sách nhỏ tựa đề là, *Medicaid and Long Term Care Services for Adults* (Ấn bản DSHS 22-619(X)). Xin xem trang 17 để biết về tin tức đặt tài liệu này.

---

*Bộ Xã Hội và Y Tế chủ trương chính sách không ai bị kỳ thị vì lý do chủng tộc, màu da, quốc tịch gốc, tín ngưỡng, tôn giáo, phái tính, tuổi tác, hoặc tật nguyền.*

## Cần Xin Thêm Ấn Bản

Quý vị có thể xin thêm tập tài liệu này và những ấn bản khác của DSHS qua Department of Printing's (DOP) General Store. Vào website của DOP ở địa chỉ:

[www.prt.wa.gov](http://www.prt.wa.gov)



Quý vị cũng có thể yêu cầu ấn bản bằng cách:

- Email đến địa chỉ [fulfillment@prt.wa.gov](mailto:fulfillment@prt.wa.gov)
- Gọi điện thoại số (360) 570-5024
- Fax đến số (360) 586-8831

Nhớ ghi tên, cũng như số của ấn bản (DSHS 22-xxx), và tên của người liên lạc cùng với địa chỉ gởi thư đối với những yêu cầu nào bằng email, điện thoại, hoặc fax.

## Muốn biết thêm chi tiết về . . .

các đề tài cho người chăm sóc và chăm sóc dài hạn hãy vào:

[www.adsa.dshs.wa.gov](http://www.adsa.dshs.wa.gov)

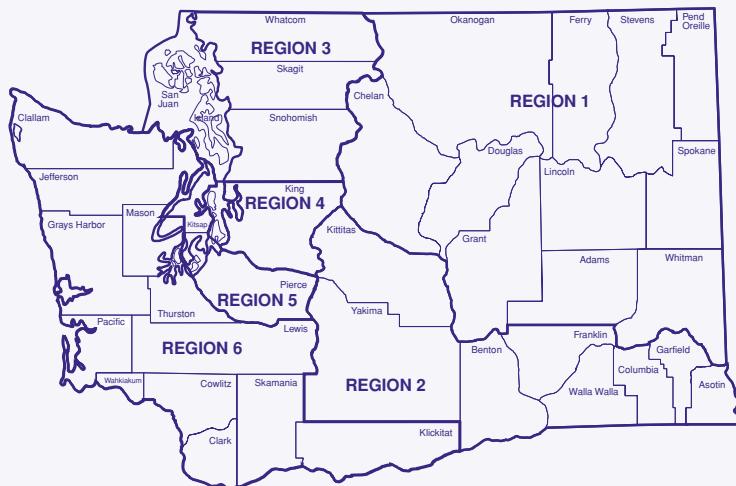


### Để tìm:

- Tập sơ lược và các tập sách miễn phí về đề tài của người chăm sóc và chăm sóc dài hạn
- Chi tiết về Chương Trình Hỗ Trợ Cho Người Chăm Sóc Trong Gia Đình.
- Số điện thoại và địa chỉ của các văn phòng làm việc về người cao niên.
- Danh sách nhà tập thể người lớn, nhà trọ hoặc viện an dưỡng trong hạt.

# Số Điện Thoại Vùng của Dịch Vụ Gia Đình và Cộng Đồng

Xem bản đồ để biết vùng quý vị ở. Gọi số điện thoại liệt kê của vùng quý vị và hỏi để tìm văn phòng HCS địa phương gần nhà quý vị nhất.



## Vùng 1: 1-800-459-0421

Các hạt Spokane, Grant, Okanogan, Adams, Chelan, Douglas, Lincoln, Ferry, Stevens, Whitman, và Pend Oreille

## Vùng 2: 1-800-822-2097

Các hạt Yakima, Kittitas, Benton, Franklin, Walla Walla, Columbia, Garfield, và Asotin

## Vùng 3: 1-866-608-0836

Các hạt Snohomish, Skagit, Island, San Juan, và Whatcom

## Vùng 4: 1-800-346-9257

Hạt King

## Vùng 5

Pierce County 1-800-442-5129  
Kitsap County 1-800-422-7114

## Vùng 6: 1-800-462-4957

Các hạt Thurston, Mason, Lewis, Clallam, Jefferson, Grays Harbor, Pacific, Wahkiakum, Cowlitz, Skamania, Klickitat, và Clark

Tập sách này và nhiều ấn bản khác có thể tìm thấy trong website của Aging and Disability Services Administration ở địa chỉ:  
[www.adsa.dshs.wa.gov](http://www.adsa.dshs.wa.gov)

Aging & *Services*  
Disability

Aging and Disability Services Administration

Photos by Carole Huff



DSHS 22-707(X) VI (Rev. 11/03)